



El Poder de las Legumbres

Las legumbres forman parte de la cultura alimentaria y dieta habitual en todo el planeta. Aunque son pequeñas están llenas de proteínas, hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales; por lo que son un "Superalimento"

Propiedades

1. Alimento vegetal con mayor cantidad de proteínas .
2. Tienen un alto contenido en hierro, por lo que ayuda a evitar la anemia ferropénica.
3. Por su alto contenido en fibra, pueden disminuir el colesterol en sangre.
4. Alimento perfecto para los diabéticos, ya que tienen un bajo índice glicémico.
5. Favorecen la salud de los huesos.
6. Son bajas en grasa y no engorda.
7. No contienen gluten.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de arroz
				Lubina al horno
4 Ensalada verde	5 Menestra de verduras	6 Brócoli con bechamel	7 Ensalada mixta	8 Sopa de fideos
Filete de pollo	Cinta de lomo	Emperador a la plancha	Filete de ternera	Tortilla de chorizo
11 Arroz con maíz	12 Salteado de verduras	13 Ensalada verde	14 Lombarda rehogada	15 Crema de calabacín
Bacalao con tomate	Hamburguesa de ternera	Berenjenas rellenas de verduras y pollo	Tortilla española	Merluza a la plancha
18 Ensalada de cangrejo	19 Sopa de fideos	20 Ensalada de espirales	21 Ensalada cesar	22 Coliflor a la gallega
Pollo al ajillo	Fajitas de pollo	Boquerones fritos	Tiras de ternera	Tortilla de calabacín
25 Menestra de verduras	26 Ensalada de escarola completa	27 Asadillo de pimientos	28 Crema de zanahoria y puerro	
Salchichas frescas	Lomo a la plancha	Merluza rebozada	Tortilla francesa con ensalada	

